好吃得停不下来

柯老大的快手家常菜

柯俊年
（柯老大）_著

抚“胃”人心的工作日优选菜谱，
抗老驻颜的精致好食，
味道可口、营养丰富的宝宝餐，
体面美味的宴客看家菜……



中信出版集团

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

版权信息

书名:好吃得停不下来

作者:柯俊年

ISBN:9787521704785

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

准备篇

必备厨房神器之调味料

酱油

又称豉油，可结合腌渍、红烧、卤制等烹调法，主要功能为增香和调味。由黑豆酿造而成的酱油，其口感甘香微甜，豆香味也更厚重。

酱油膏

又称油膏，是特种酿造酱油晒炼的加工品，风味优良，经久不坏。酱油加入调味料及淀粉煮成浓稠状，即成酱油膏。与酱油相比，酱油膏香气更加浓郁。酱油膏除了可以调味外，也能直接当蘸酱，例如新鲜食材经汆烫后，可直接蘸着食用。

本菜谱中使用的酱油、酱油膏均来自金兰食品。金兰创立距今已逾70年，金兰的发展轨迹是一部浓缩的当代酱油酿造史。其酱油和酱油膏中添加了美国硬红麦，在发酵过程中增添了浓厚的麦香味。

[image]

味啉

味啉又称米霖，是日本料理中常用的调味料，以大米为主原料，加上米曲，添加糖、盐等制备而成的发酵调味料，属于料理酒的一种。

味啉的甜味虽不像砂糖般浓郁，却有砂糖无法媲美的甘甜和鲜美，能充分呈现出食材的原味，例如做照烧类料理时，味啉便是不可或缺的调味料。

通常烹调时加酒能使食材变软，但味啉却具有紧缩蛋白质的效果。烹调时加入味啉还能增添光泽，使食材呈现更诱人的色泽。

乌醋

乌醋，又名永春老醋或福建红粬醋，是福建省传统调味佳品。福建永春与山西清徐、江苏镇江、四川阆中并称“中国四大名醋”产地。经过精工制作的永春老醋品质优良，醋色棕黑，其性温热，酸而不涩，酸中带甜，醇香爽口，回味生津，且久藏不腐，是质地优良的调味品。如果不方便购买，可以用镇江醋代替。

清酒

说到清酒，人们都不陌生，它是日本最具代表性的酒类之一，以大米与天然矿泉水酿制而成，清亮透明，芳香宜人，口味醇正，绵柔爽口，酒精含量通常在15%~18%，含多种氨基酸、维生素，是营养丰富的饮料酒。清酒被日本人誉为“不可思议的液体”，不同的清酒有不同的滋味。在较清淡的菜中放入少量清酒，可以去腥增香，为美味佳肴添砖加瓦。

柴鱼高汤

柴鱼高汤，也被称作日式高汤、昆布高汤或出汁，是日式料理中经常会用到的一种高汤。区别于中式高汤的长时间炖煮，柴鱼高汤可以在短短的几分钟内将原料的精华提炼出来。多以柴鱼片、昆布、水煮制而成。柴鱼片又称木鱼花，由烘烤干燥后的鲣鱼削成薄片制成。昆布与海带同属海带目，却不同科。昆布表面的白色霜状物是富含甘露醇的结晶，是鲜味的来源，用干布或微湿的毛巾轻擦即可，不需完全洗干净。



昆布

[image]

柴鱼片

制作方法：

用干布或微湿的毛巾将昆布表面擦净（切勿直接冲洗）；

取锅，加入5~6克昆布，再加入1200毫升清水浸泡20分钟以上，无须换水直接用中火煮开，后将昆布捞出；



放入柴鱼片煮至沸腾，去掉泡沫杂质，再将柴鱼片过滤，取其汁液冷却即为柴鱼高汤。





柴鱼高汤可以提高菜品的鲜醇口感，多见于日韩及东南亚国家或地区的菜系中。

七味粉

七味粉又叫七味唐辛子，是日本料理中一种以辣椒为主材料的调味料，由辣椒与其他6种不同的香辛料配制而成。通常七味粉用于乌冬面或荞麦面的调味，可以给食物增加辣味，也可以促进食欲。


House
七味
唐がらし

米酒

在台湾人的日常生活中，不论是红白喜事，还是一些重要的生命礼仪，都少不了米酒特别是红标米酒，可以说米酒是人们饮用、烹饪、消毒的必备品。在烹饪中，米酒常用于调味、去腥和提鲜。在台湾菜系中，绝大多数的菜和汤，都是用红标米酒来料理的。

姜

嫩姜与老姜分别适用于不同菜式。嫩姜是新鲜带有嫩芽的姜。嫩姜块柔嫩，水分多，纤维少，颜色偏白，表皮光滑，辛辣味淡薄。老姜外表呈土黄色，表皮比嫩姜粗糙，且有纹路，味道辛辣。

嫩姜辣味淡，口感脆嫩，一般可用来炒菜或腌制成糖姜片等。比如生姜炒牛肉丝，就选嫩姜为宜。牛肉鲜嫩爽滑，嫩姜淡淡的辛辣味恰到好处。老姜味道辛辣，一般用作调味品，熬汤、炖肉时用老姜再合适不过。老姜药用价值高，可驱寒、抗衰老，这也是为什么说“姜还是老的辣”。

罗勒叶

罗勒的品种之一，其花呈多层塔状，由于其茎、叶、花均有浓烈的八角茴香味，也叫兰香罗勒。这种香料在我国广东、福建、台湾菜中十分常见，广受欢迎的台式三杯鸡就加入了罗勒叶提升香气。



必备厨房神器之工具

菜谱中所使用的刀具均来自贝印（KAI）的旬系列，具体包括中华菜刀、三德刀和水果刀，该品牌刀具均由日本制造，采用工匠工艺，坚固耐用，安全卫生；

磨刀石以及砧板，均来自贝印关孙六系列；

量勺来自贝印精选系列，共4支，容量分别为1.25毫升、2.5毫升、5毫升、15毫升。





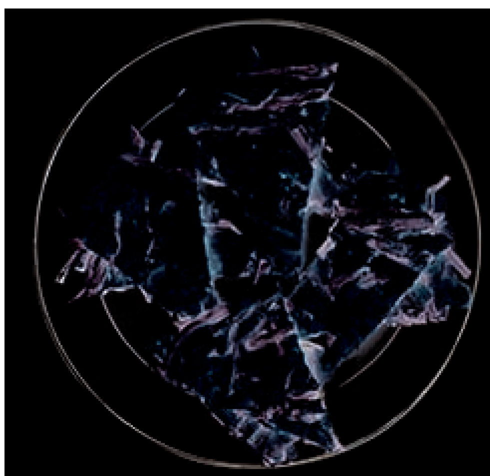


[image]

第一章 加班熬夜吃不好？抚“胃”人心快手菜

厨房“小白”也能轻松上手的高级便当！

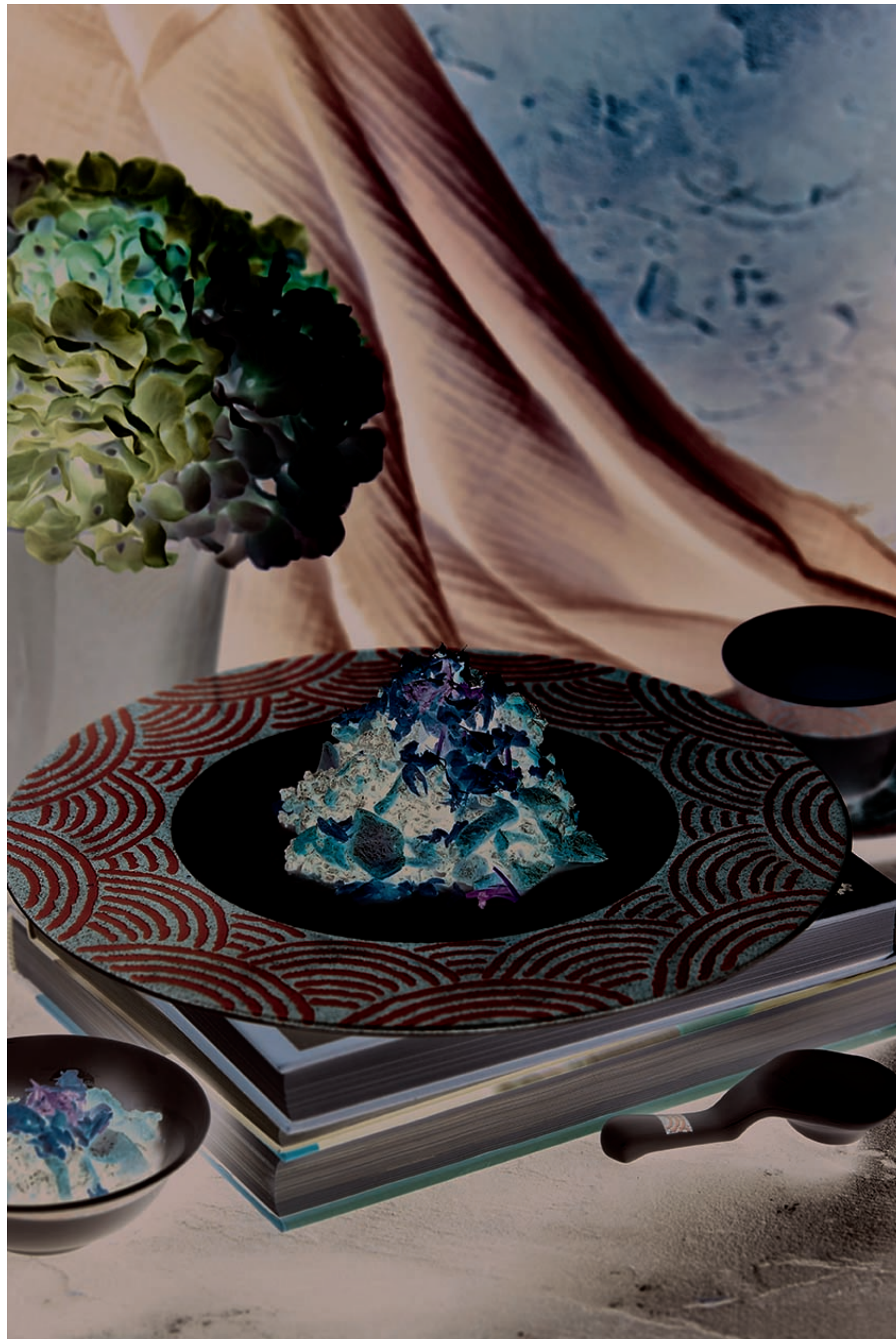
朝九晚五或经常加班的白领上班族，每天除了上班工作，还有三个亘古不变的话题：“早饭吃什么”“午饭吃什么”“晚饭吃什么”。吃外卖担心高油高盐不卫生，买加工食品又怕添加剂太多，自己动手下厨又觉得费时费力。别担心，本章教你厨房“小白”也能迅速学会的快手菜，短时间搞定吃什么的问题。



懒人必备——菜饭

菜饭，有的地方叫“咸饭”，有的地方叫“咸碎饭”，也有的地方因为使用海鲜所以叫“海鲜饭”。菜饭是中国民间一种特色饭食，比较著名的菜饭有上海菜饭、福建菜饭、台湾菜饭等。这种烹饪方式是在劳动人民“靠山吃山，靠水吃水”、勤俭节约的风俗下产生的。将菜肴与主食结合在一起，制作方便，味道鲜美，营养丰富。

樱虾黑米菜饭





食材



黑米（紫米）360克



樱花虾（虾米）50克



香菜1～2根

[image]

洋葱1/4个



口蘑3个

[image]

番茄1个



蟹味菇约100克



猪梅花肉100克



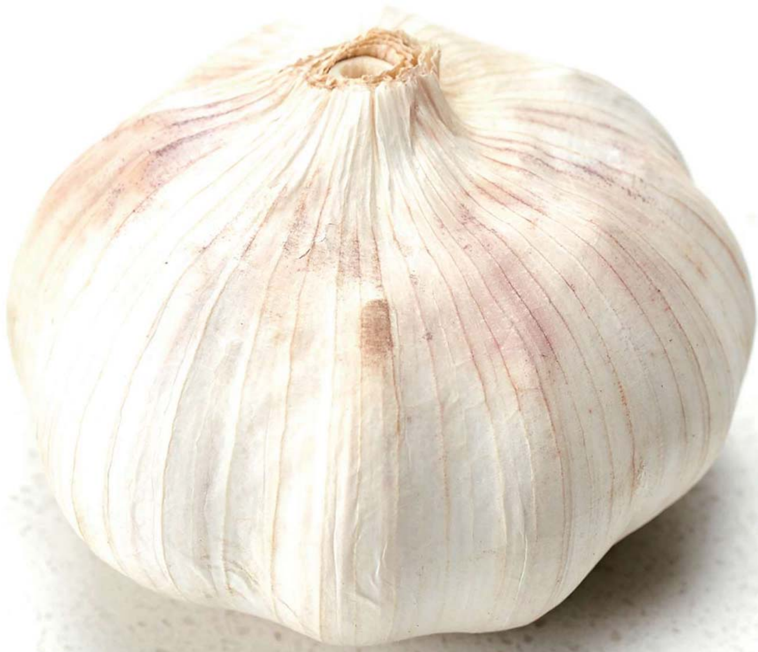
调味料



植物油15毫升（炒饭）7.5毫升（煎虾）



酱油15毫升



蒜8瓣

[image]

黑胡椒粉3克



盐5克



步骤

① 处理食材

番茄洗净切丁，洋葱洗净切丁，口蘑洗净每个十字切为4小块，蟹味菇洗净切段，猪梅花肉切丝，蒜剥皮切块，香菜洗净切碎；黑米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。

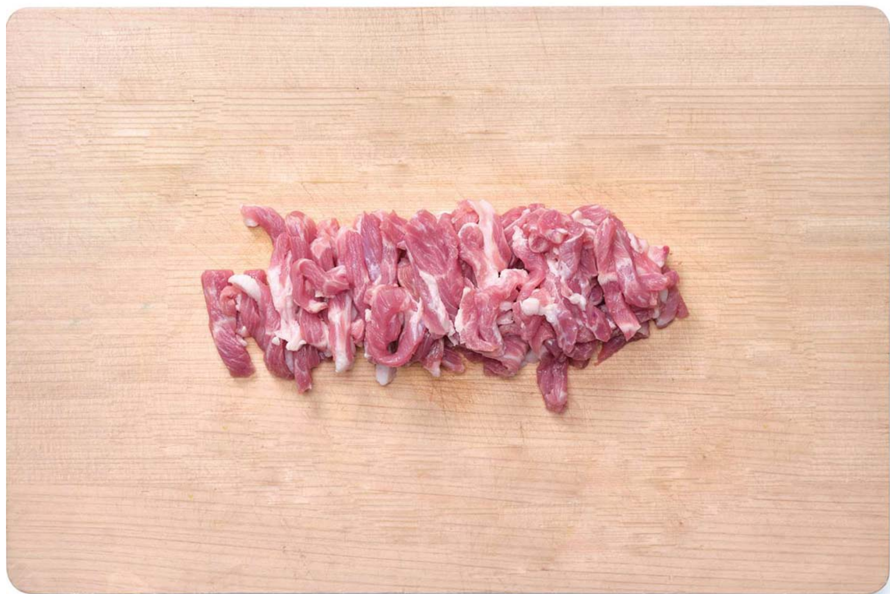
[image]





[image]





[image]
[image]

锅热后入植物油，调至中火，加入猪梅花肉炒熟变色，再加入洋葱、番茄、口蘑、蟹味菇，炒至所有食材变软，倒入煮熟的黑米饭，适量盐和黑胡椒粉，搅拌均匀后加入酱油，小火焖5分钟左右。









③ 煎虾

另起一锅，锅热后倒入植物油，油热后，放入蒜块，炒出香味后，加入樱花虾爆香，关火后放入切碎的香菜，再均匀地淋在黑米饭上，食用前拌匀即可。







柯老大说

烹饪时间：约20分钟。

本配方适合1～2人享用。

樱虾黑米饭咸香可口，黑米软糯适口、营养丰富，具有很好的滋补作用；口蘑和蟹味菇两种菌类则可以补充维生素和氨基酸。

照片中使用的是干虾米，如果樱花虾不好购买，可用虾米、海米或者虾仁代替。

竹笋菜饭





食材



糙米180克



木耳1把



干虾米1把（约15克）



猪梅花肉1块



竹笋1包



调味料

[image]

小米辣椒4根



葱花适量



植物油15毫升（炒食材）7.5毫升（炒虾米）



蒜4～5瓣



酱油15毫升

[image]

绵白糖5克

[image]

香油5毫升

步骤



米酒15毫升

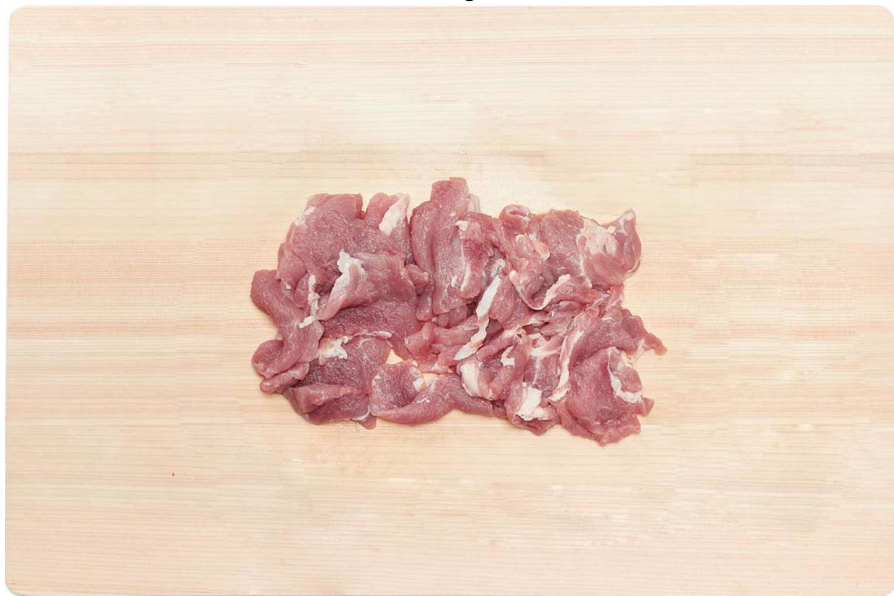


步骤

① 处理食材

将竹笋洗净切段，梅花肉切片，木耳泡软洗净，蒜剥皮切末，辣椒洗净切成斜片，虾米洗净后泡软切末；糙米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。

[image]







[image]







向锅内倒入植物油，大火至油热后，放入猪梅花肉拌炒至肉变色，大致八分熟时，再加入竹笋拌炒。后加入木耳、蒜末、辣椒，炒出蒜香，炝入米酒、酱油再加入糖，炒至汤汁收干后，淋上香油，拌入葱花即可。



[image]





③ 炒虾米

另起一锅，向锅内倒入植物油，油热后爆香虾米末，再放入煮好糙米饭拌匀，加入炒熟的竹笋肉片，拌炒均匀，小火焖至入味即可。








柯老大说

烹饪时间：约35分钟。

本配方适合1～2人享用。

这道食谱选用糙米制作，糙米质地紧密，煮饭时可以多加一点水，煮的时间也要比普通大米长一些。糙米膳食纤维丰富，尤其适合有瘦身减脂需求的人。

简单美味——炒饭（炒米粉）

由于食材容易获取、操作简便，炒饭是很多厨房“小白”的启蒙菜式；炒米粉则是闽南菜系的经典小吃，主料为米粉，加上鸡蛋和一些时令蔬菜炒制而成。升级版炒饭海藻虾仁饭和港式特色星洲炒米粉，为你带来简单易操作的家常美味。

海藻虾仁饭





食材

[image]

大米360克

[image]

虾仁8只

[image]

鸡蛋2个

[image]

海藻50克



调味料



植物油15毫升



盐5克



白胡椒粉3克

① 处理食材

将海藻浸泡20分钟，中途换水3次，最后沥干水分剁碎；虾仁洗净，鸡蛋打散；大米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。




BREADLEAF





② 炒饭

向热锅倒入植物油，大火加入鸡蛋，炒散后加入虾仁。当虾仁炒熟变色，放入米饭拌炒再加入海藻拌匀，最后加入胡椒粉和盐调味，拌炒均匀即可。











柯老大说

烹饪时间：约40分钟。

本配方适合3～4人享用。

海藻的爽脆加上鸡蛋、虾仁的绵软，让这道炒饭味道清新鲜美，层次丰富。

如果使用的是较大的虾仁，可以切成段使用；

海藻可以换成紫菜、海苔，或者其他水生植物。

星洲炒米粉





食材

[image]

米粉（干）300克

[image]

虾仁15只

[image]

鱿鱼1/2只



叉烧肉80克



韭黄1把



洋葱1个

[image]

鸡蛋4个





调味料



植物油15毫升（炒鸡蛋）15毫升（炒洋葱等）

[image]

高汤300克



酱油15毫升



盐5克



咖喱粉20克



白胡椒粉3克

步骤

① 处理食材

米粉剪短后泡软，鱿鱼洗净切片，虾仁去肠泥，叉烧肉切片，韭黄洗净切段，洋葱洗净切丝，鸡蛋打散。









[image]





② 煸炒食材

向热锅倒入植物油，大火倒入鸡蛋液，炒至成形后取出。锅中再次倒植物油，中火冷油放入洋葱炒香，加入鱿鱼和虾仁炒熟变色，取出备用。





③ 炒米粉

锅内倒入高汤，大火，加入咖喱粉、酱油、胡椒粉、盐调味，加入鸡蛋、米粉、鱿鱼和虾仁搅拌均匀，放入叉烧肉和韭黄，搅拌至汤汁收干，盖上锅盖熄火焖5分钟左右。

[image]







柯老大说

烹饪时间：约30分钟。

本配方适合5~6人享用。

星洲炒米粉的名字源于新加坡，却常常出现在港式茶餐厅和国外唐人街的菜单上。咖喱粉是它的精髓所在，既能让菜品味道更加浓郁，也能让米粉颜色更诱人。

米粉稍微泡一下即可，泡太软容易断。

柯老大独创

常见的卤肉饭，通过食材与烹饪方式的变化呈现出中西两种风味，煎饼则由于三文鱼的加入带有日式风味。更有美味升级小技巧，让口感富有多个层次。这些菜的做法看似都不难，但会让味蕾感受到惊艳，不信你试试就知道！

老干妈风味卤肉饭





食材

[image]

大米360克

[image]

五花肉1块



调味料



植物油50毫升



冰糖约100克

[image]

老干妈豆豉100克



米酒100毫升



酱油60毫升

① 处理食材

五花肉切丁；大米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。



② 煸炒肉丁

热锅凉油，放入肉丁翻炒，大火炒至肉丁全部变色且部分微焦。





③ 混合翻炒

加入冰糖翻炒，冰糖融化后炒制的肉丁变成微黄的浅咖啡色，加入老干妈豆豉和酱油分别翻炒出香味，再加入米酒翻炒，加水适量保证没过食材1厘米左右，即可转小火加盖焖煮20分钟。待卤肉焖煮完毕后，淋在煮好的米饭上。







[image]

柯老大说

烹饪时间：约30分钟。

本配方适合3~4人享用。

这道菜的重点在于混合翻炒时需要小火煸炒，将酱料的香气炒出来；冰糖处理部分，需要将糖焦化，再加水还原它，可以使整道菜的颜色更漂亮。

在卤肉饭上摊一个半熟的鸡蛋，或者把煮好的鸡蛋放在卤汁里浸泡一段时间后切开放在卤肉饭上，会更美味！

加入调料分别炒出香味的目的是让卤肉尝起来具有丰富的层次；注意加入调料时要小心，锅内油较多容易外溅。

将原配方内的老干妈酱的1/5替换成辣豆瓣酱，可做成香辣卤肉饭。

将原配方的五花肉换成同样克数的牛肉馅，老干妈酱全部替换成辣豆瓣酱，可做成辣味牛肉饭。

番茄洋葱卤肉饭





食材

[image]

大米360克

[image]

番茄4~6个



洋葱3～4个

[image]

五花肉1块



调味料



植物油50毫升

[image]

冰糖约100克



米酒100毫升



酱油100毫升

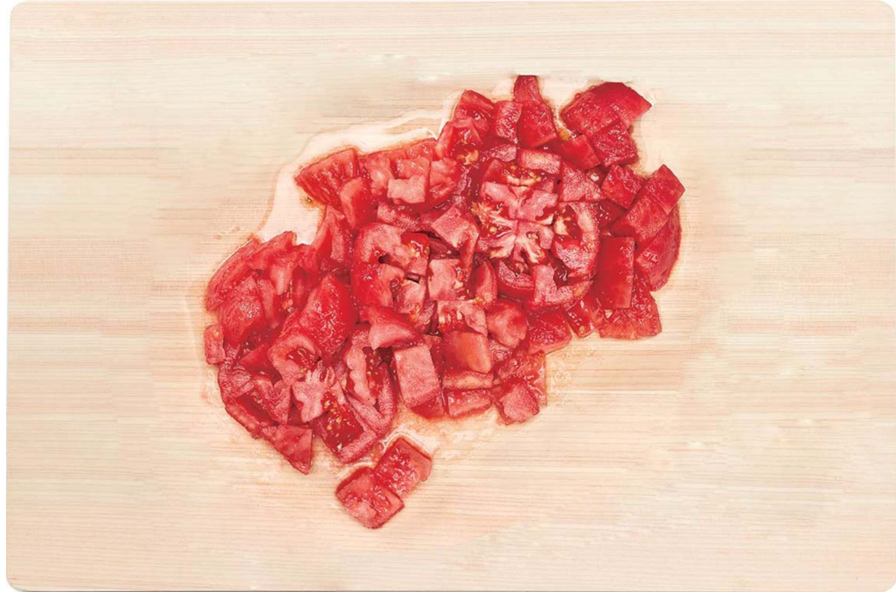


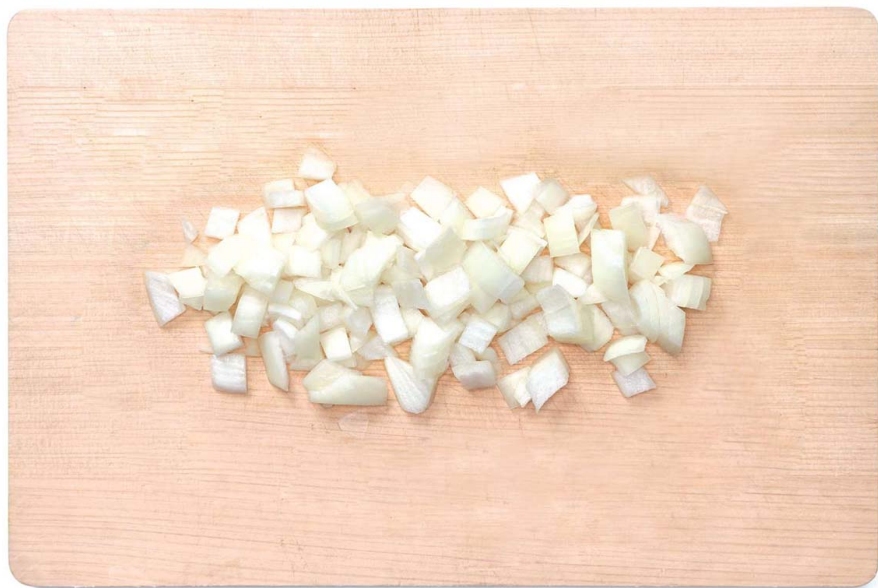
步骤

① 处理食材

五花肉切丁，番茄、洋葱洗净切丁；大米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。







② 煸炒肉丁

热锅凉油，放入肉丁翻炒，大火炒至全部变色且部分肉丁微焦，倒入洋葱和番茄炒香。

[image]



③ 混合翻炒

加入冰糖翻炒，冰糖融化后炒至肉丁变成微黄的浅咖啡色，加入酱油翻炒出香味，再加入米酒翻炒，加水适量保证没过食材1厘米左右，即可转小火加盖焖煮20分钟左右。待卤肉焖煮完毕后，淋在煮好的米饭上。






旬
Shun
柯俊年
KO. Chen-nien



柯老大说

烹饪时间：约30分钟。

本配方适合3～4人享用。

番茄洋葱卤肉饭选用意大利面红酱食材，呈现出西式酸甜风味。炒制过程中猪肉会出油，所以要适当放植物油。

洋葱炒制软化即可，不可炒到糖化。推荐使用新鲜番茄，味道比较柔和。如使用罐头番茄，则需要延长炒制时间，炒至无罐头铁味为止。

关西风味海鲜煎饼





食材

[image]

全麦面粉120克



生蚝8个



韭菜1小把



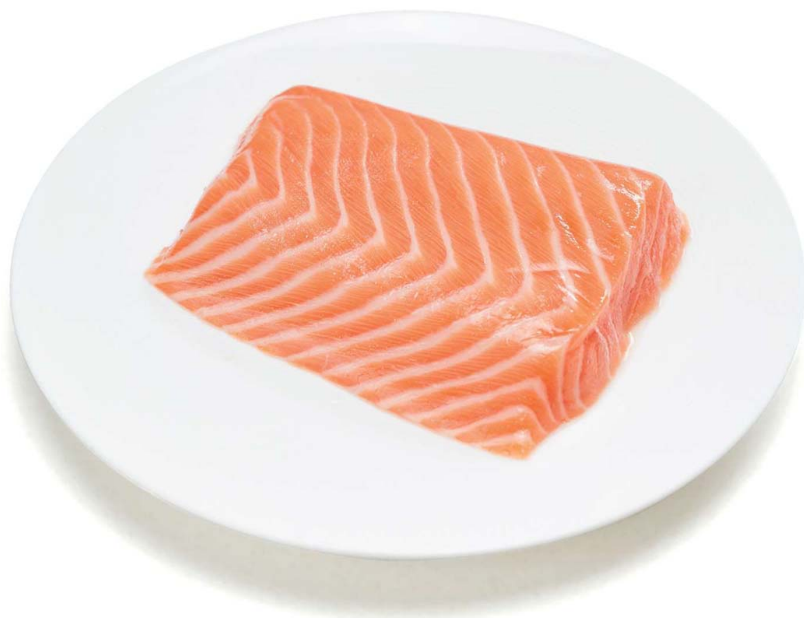
圆白菜1/8个

[image]

鸡蛋2个

[image]

青海苔适量



三文鱼100克

[image]

虾仁10只



昆布1片


调味料

[image]

香油7.5毫升



盐5克



植物油7.5毫升（炒圆白菜）7.5毫升（煎饼）



白胡椒粉3克



炒熟芝麻粒适量



柠檬汁2～3滴



柴鱼酱油7.5毫升



味啉2.5毫升

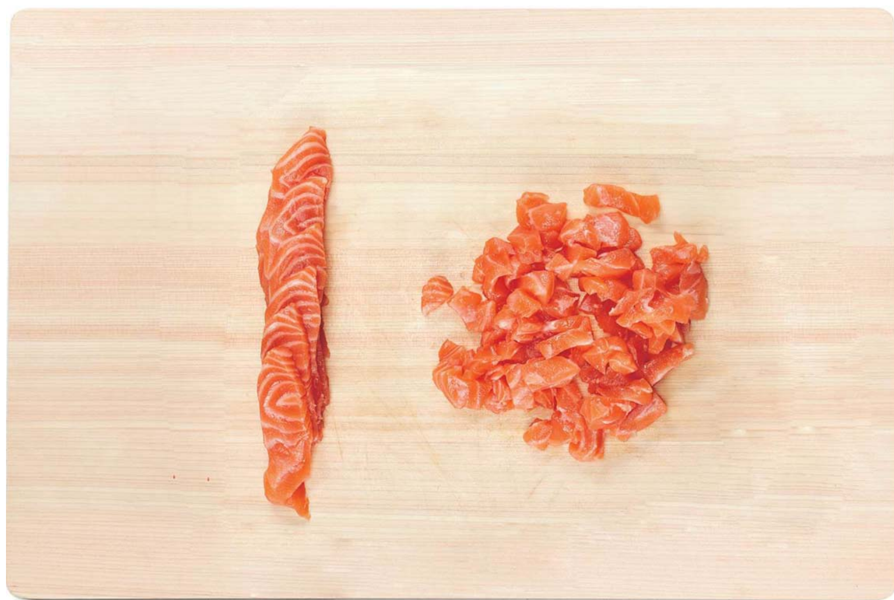
[image]

七味粉5克

步骤

① 处理食材

三文鱼切丁，圆白菜洗净切丝，韭菜洗净切段。锅内水煮开，放入昆布，煮一分钟左右，保留昆布高汤备用。生蚝用热水烫煮至浮起即可。



[image]





② 煎制海鲜

向锅内加入半勺香油，小火煎虾仁至变色取出，三文鱼煎至褪去血红色取出。

[image]
[image]



③ 炒制圆白菜

锅内倒入植物油，油热后倒入圆白菜，中火炒至变软取出。



④ 制作面糊

全麦面粉加入鸡蛋，缓慢地加入昆布高汤搅匀，加入全部食材，搅拌均匀。



⑤ 煎饼

热锅倒入植物油，中火倒入面糊，定型后翻面煎熟，即可取出。



[image]

⑥ 制作蘸酱

小碗放入柠檬汁、柴鱼酱油、味啉，芝麻粒研磨成粉后放入碗中，搅拌

均匀即可。



柯老大说

烹饪时间：约25分钟。

本配方适合1～2人享用。

全麦面粉即中筋面粉，家里的饺子粉就可以。

本配方的面糊量大约可以制作2个煎饼；面糊搅好后质地均匀，且有一定的流动性。

昆布的营养成分在表面，所以昆布不用洗，轻微擦拭后可直接使用。

煎三文鱼时不需要重复放油。

如果柴鱼酱油不方便购买，可以使用其他口味较淡的酱油。

边吃边瘦

想减肥瘦身却厌倦了顿顿都是沙拉和白水煮菜？想要在夏季来临之前获得完美身材？低脂减肥餐和夏季养生凉菜，让你边吃边瘦。



五彩嫩鸡盅





食材



鸡胸肉1片



木耳1把



玉米笋6个

[image]

洋葱1/4个



腐竹（干）6根



西兰花1/2颗



圆白菜1/6个

[image]

番茄1个



调味料



植物油15毫升



干辣椒5根

[image]

盐5克



白胡椒粉3克

[image]

香油10毫升



马铃薯淀粉适量（根据鸡胸肉大小判断）



步骤

① 腌制鸡胸肉

鸡胸肉切片，拌入盐、香油、胡椒粉、马铃薯淀粉。



② 处理食材

番茄洗净切块，洋葱洗净切片，腐竹泡软切段，木耳泡软，玉米笋洗净对切，圆白菜切片，西兰花洗净切小朵。



[image]



③ 炒制蔬菜

锅内倒入植物油，大火冷油放入洋葱、干辣椒，炒制几下放入番茄，炒软且炒出食材的香味，加水没过食材，依次加入木耳、玉米笋、圆白菜，拌匀煮开，再加入西兰花、鸡胸肉、腐竹，盖上锅盖中火煮5分钟即可。



[image]
[image]









柯老大说

烹饪时间：约25分钟。

本配方适合2~3人享用。

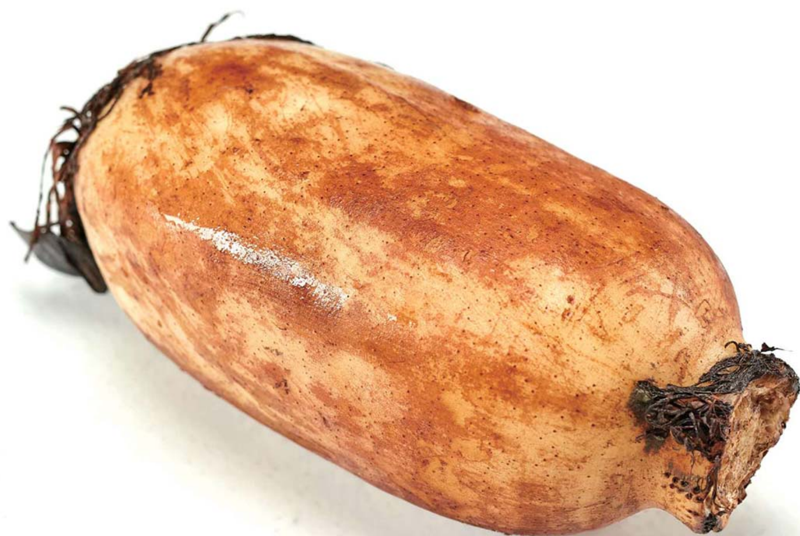
这道菜主打咸鲜口味，选用低脂高蛋白的鸡胸肉作为主材，非常适合减脂增肌的健身人士。同时选用5种蔬菜、1种菌类和腐竹，营养丰富。如果想要控制热量摄入，也可以去掉热量相对较高的腐竹。

梅汁藕片





食材



莲藕1根



青柠檬2个



香菜1～2根



调味料



白砂糖70克



梅子汁200克



白醋10克（浸泡用）100克（酱汁用）



盐5克



嫩姜约50克

① 处理食材

嫩姜洗净切末，香菜洗净切末，柠檬洗净对半切再切片；莲藕去皮切成约2毫米的薄片，浸泡在白醋和水的混合溶液中，洗掉多余淀粉后，再放入沸水里煮2分钟，立刻捞起冰镇，再沥干水分。





[image]







② 制作酱汁

调味碗放白醋、盐、糖以及梅子汁，拌匀再加入莲藕片、嫩姜末、香菜末、青柠檬片，一起拌匀腌制一段时间即可。



[image]

柯老大说

烹饪时间：约10分钟。

本配方适合2～3人享用。

梅汁藕片清脆爽口、酸甜开胃，非常适合炎热的夏季食用。沸水煮过藕片后要立刻捞起冰镇，这样可以让藕片的口感更加爽脆。如果放在冰箱中冷藏一段时间再品尝，味道更佳！

如果梅子汁不方便购买，可以用乌梅汁、酸梅汤或话梅浸泡在清水一段时间后的话梅水代替。

抗老驻颜

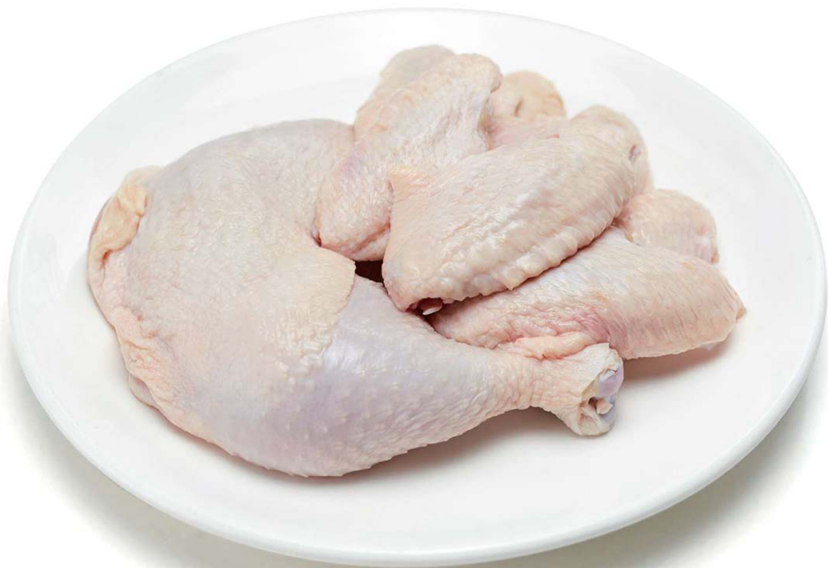
本章选用滋味鲜美、肉质滑嫩的鸡肉作为主要食材，搭配猪血糕、胡麻油等特色食材和调味料，制作出极具台湾风味的两道菜品。这两道菜品能起到抗老驻颜的效果，是每个想要保持年轻的女性的绝佳选择。

麻油鸡

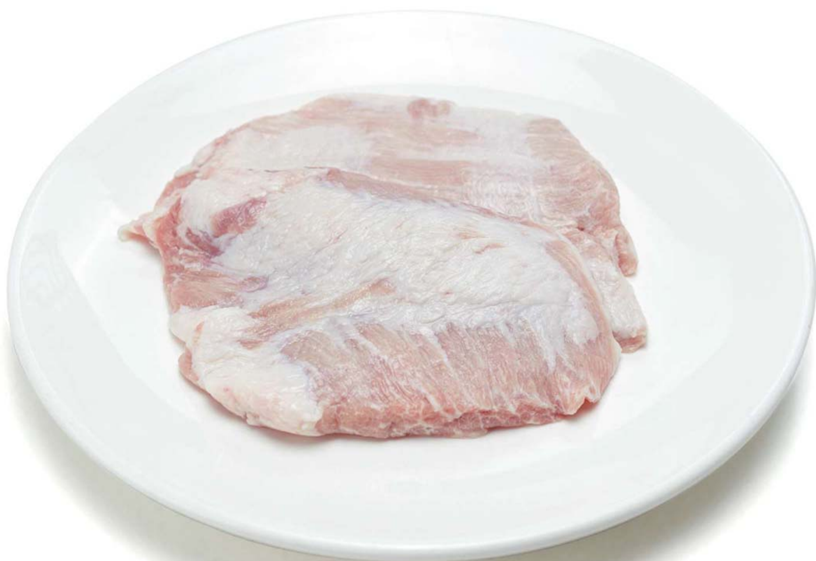
[image]



食材



鸡翅8个，鸡腿肉400克



猪颈肉300克



猪血糕1～2块

[image]

红枣11颗



调味料

[image]

胡麻油（亚麻籽油）10毫升



米酒1000毫升（其中200毫升用来泡红枣）



味精1克



老姜1块（约200克）



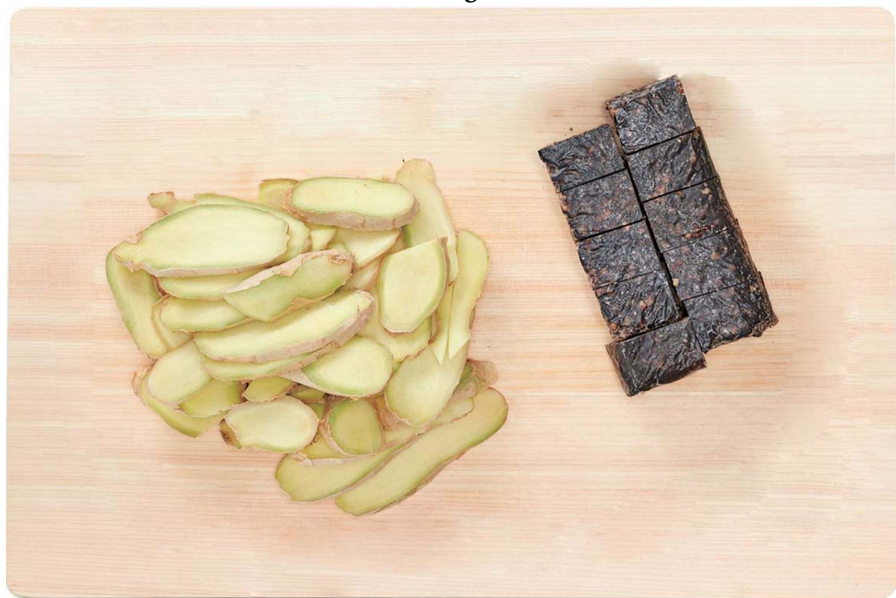
步骤

① 处理食材

鸡翅洗净后在中间砍一刀，鸡腿肉洗净切块，猪颈肉切1.5厘米左右厚片（逆纹切），猪血糕切块，老姜切片，红枣划开口浸泡在200毫升米酒里。



[image]





② 煸炒肉类

将锅烧热后倒入胡麻油，加入老姜小火煸至微透明状，加入切好的鸡翅、鸡腿，转大火煎至两面金黄，加入猪颈肉、猪血糕煸炒，略微上色即可。

[image]



[image]

③ 煮汤

肉类全部煸炒过后，加入米酒没过食材，煮开后加入泡有红枣的米酒，转小火煮约20分钟，熄火后加入少许味精调味即可。





柯老大说

烹饪时间：约30分钟。

本配方适合5~6人享用。

在台湾，只要天气一冷，大家都会吃麻油鸡。麻油鸡不仅香气浓郁，更是滋补身体的佳选。冷的时候，来一碗热腾腾的麻油鸡，暖入心田。

加入鸡翅、鸡腿煎至金黄的时间：电磁炉大火约5分钟，明火中火2~3分钟即可。

用胡麻油做的菜肴，尤其是汤品类，原则上不调味，只加少许味精即可。

酒精易燃，所以煮汤时要注意安全。

麻油鸡的油脂和汤汁，适合拌饭或者拌面线。面线做法：锅内煮开水，放入面线烫1分钟左右即可捞出，过凉水后即可拌汤汁享用。

玉米辣鸡煲

[image]



食材

[image]

鸡腿2只（约800克）

[image]

甜玉米1根



蟹味菇150克



口蘑200克（约20颗）



西兰花1/2颗



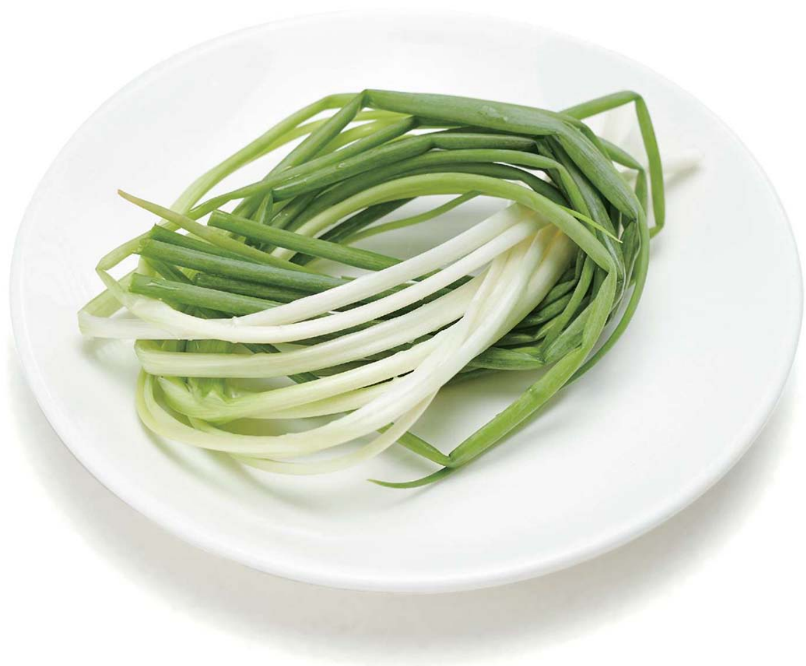
红彩椒、黄彩椒各1/2个



调味料



干辣椒5根



小葱若干



青柠檬1个



植物油30毫升





酱油60毫升

[image]

冰糖50克



米酒60毫升

[image]

香油10毫升





步骤

① 处理食材

将鸡腿肉洗净切块，玉米洗净切成块状，西兰花洗净切成小朵，彩椒洗净切菱形块，葱切段，干辣椒掰开，青柠檬洗净切成4块备用。





[image]
[image]

② 煸炒鸡腿肉

向热锅倒入植物油，加入鸡腿肉，待大火将其煎至金黄色，加入葱段、干辣椒、辣豆瓣酱，翻炒几下至上色且有酱香味，炝入米酒，闻到酒香味后加入玉米、酱油和冰糖，中火煮5分钟左右。











③ 焖煮

加入蟹味菇、口蘑、西兰花、彩椒一起拌炒，盖上锅盖焖煮3分钟，起锅前淋上香油，挤上柠檬汁即可。


[image]





柯老大说

烹饪时间：约25分钟。

本配方适合3～4人享用。

玉米辣鸡煲味道鲜辣，尤其适合在微凉的天气品尝。辣豆瓣酱的酱香与米酒的酒香融合在一起，为寒冷的天气增加一点暖意。

喜欢吃辣的可以先将干辣椒掰开之后在水中浸泡一下，辣味会更强烈。

煎鸡腿肉至上色时间：用电磁炉需大火10分钟左右，用明火需中火6～7分钟。

煸炒食材时，干辣椒不能先放入锅中，以免炒煳。

第三章 宝贝健康费心力？快手儿童营养菜

再也不怕孩子挑食

每个妈妈都希望自己的宝宝可以吃到搭配均衡、营养健康的食物。我根据多年营养系教学经验，精选出7道色彩明快、营养丰富的菜品食谱，它们能让宝宝喜欢，妈妈放心！





营养丰富，妈妈放心

宝宝生长发育的关键期，需要特别注意营养的均衡摄入，谷类、乳类、肉类、豆类、蔬菜、水果、坚果等都要有所摄入。我们制作儿童餐时，可以在同一道菜中多增加几种食材，给宝宝更加丰富的营养。

番茄排骨烧年糕





食材

[image]

猪腩排10～15块



洋葱1/2个



番茄2个



香菜适量



年糕1包（约200克）



调味料



植物油15毫升

[image]

高汤（没过食材，具体情况具体判断）



酱油30毫升

[image]

乌醋30毫升



米酒15毫升

[image]

香油10毫升

[image]

黑胡椒粉3克

[image]

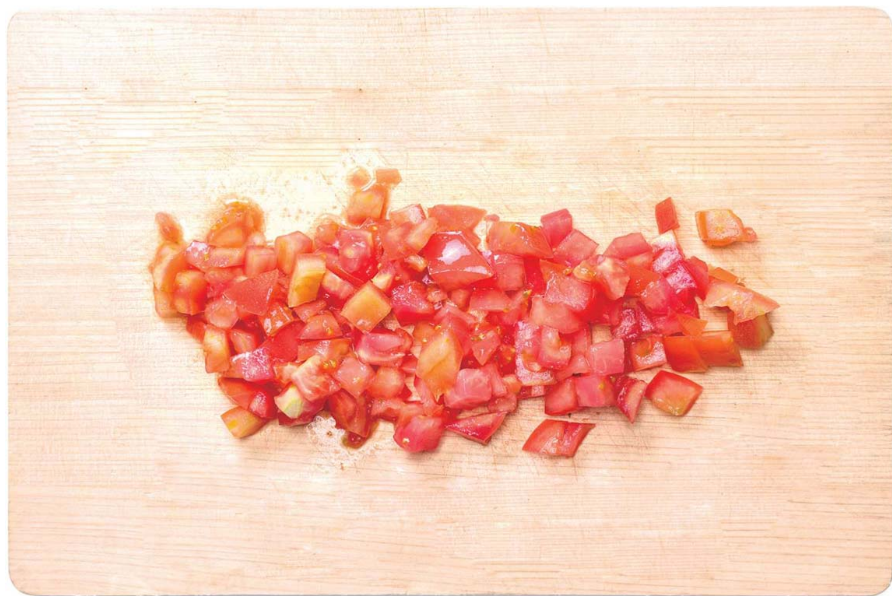
冰糖1把



步骤

① 处理食材

将番茄洗净切丁，洋葱洗净切丁，香菜洗净切末，猪腩排切小块，年糕提前在水中浸泡30分钟。









[image]

② 炒制食材

锅热入植物油，油热后小火放排骨，煎至底面变成金黄，翻面再煎至金黄，待排骨八分熟即可加入洋葱，大火炒香后加入番茄，炒至番茄变软脱皮，加入米酒炝香，再加入酱油、乌醋、冰糖，倒入可没过食材的高汤，大火煮开，转小火，盖锅盖焖煮40分钟～1小时。





[image]





[image]

③ 煮熟年糕

焖煮过后，加入泡软的年糕，中火焖煮5分钟，待年糕煮熟后，加入黑胡椒粉、香油、香菜，搅拌均匀即可。





柯老大说

烹饪时间：约1小时。

本配方适合3～4人享用。

由于炖煮时间较长，年糕软糯入味。筋道弹牙的年糕，配上煎得金黄的排骨，整道菜香气浓郁，使宝宝爱不释手。

如果喜欢吃稍微软一点的年糕，可以先用开水烫煮一下年糕再捞出使用。

排骨入锅前需要用厨房用纸提前吸干表面水分，避免油煎时油花四溅。

不喜欢吃年糕的可以把年糕换成猪血糕、面条、粄条面、粉丝等。

如果乌醋不方便购买，可以用镇江醋代替。

烤鸡腿杂蔬





食材



烤鸡腿（熟）2只



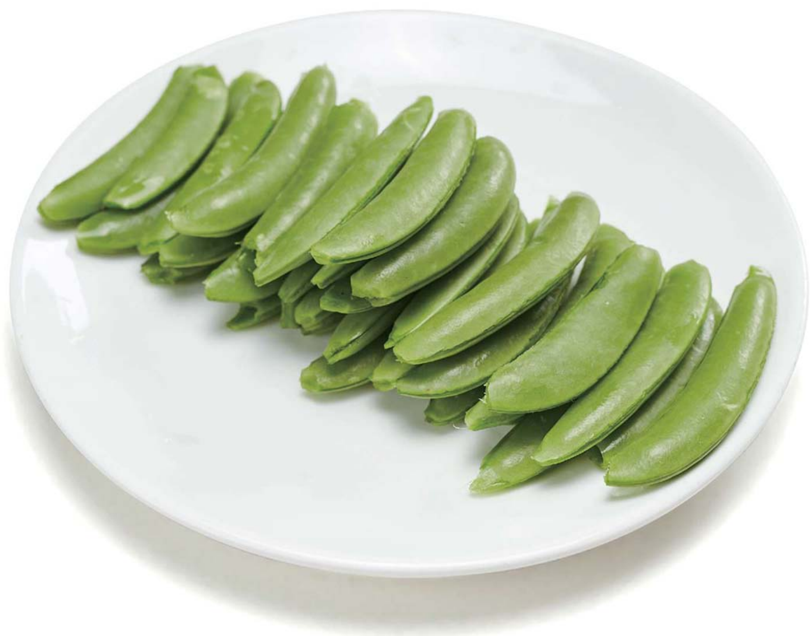
茭白3根

[image]

番茄1个

[image]

木耳1把



甜豆20根



调味料



植物油22.5毫升



盐10克



白胡椒粉3克



米酒30毫升

[image]

香油10毫升





步骤

① 处理食材

鸡腿肉切块，茭白洗净切块，番茄洗净切块，木耳泡软，甜豆洗净去除粗丝。

[image]
[image]
[image]





② 炒制食材

锅热放入植物油，中火放入茭白、番茄、木耳、鸡腿肉，炒至番茄变软脱皮，炝入米酒，中火加盖焖3分钟，放入甜豆，加入盐和胡椒粉调味，甜豆炒熟后放入香油。

[image]
[image]







柯老大说：

烹饪时间：约20分钟。

本配方适合3~4人享用。

这道菜直接选用烤熟的鸡腿作为食材，可以大大缩短做菜时间，让职场妈妈也能从容不迫做好儿童餐。茭白富含维生素、味道鲜美，甜豆含有多种人体必需的氨基酸，这2种食材的加入，让这道菜充满丰富的营养。

一道菜包含多种不同蔬菜时要特别注意下锅的顺序，比如甜豆要在茭白、番茄、木耳焖煮过后再放入。

甜豆一定要炒熟，不熟的甜豆有一定毒性。

鳗鱼盖浇饭

[image]



食材



大米180克

[image]

洋葱1/4个



日本竹轮4个



蒲烧鳗鱼1条

[image]

鸡蛋2个

[image]

青海苔1片



调味料



柴鱼酱油30毫升



清酒75毫升



味啉75毫升



葱1段



步骤

① 处理食材

鳗鱼切块，洋葱洗净切丝，日本竹轮对切后切斜片，葱洗净切丝；大米洗净，倒入电饭煲加水煮熟。



[image]
[image]

② 制作竹轮蛋饼

锅内倒入味啉、清酒、柴鱼酱油，大火煮沸，放洋葱大火煮一分钟，放竹轮、葱丝、鳗鱼，收汁后淋入鸡蛋液，改中火，成形即可。取出淋在煮好的米饭上，鳗鱼盖浇饭就做好啦。

[image]





[image]
[image]



柯老大说

烹饪时间：约25分钟。

本配方适合1～2人享用。

竹轮是一种日式食材，主要由鱼肉和淀粉制作而成，在日式火锅、关东煮中较为常见。这道盖浇饭含有竹轮，增加了日式风味。鳗鱼富含蛋白质和脑细胞不可缺少的营养素磷脂，为宝宝的智力发育添砖加瓦。

如果想要摆盘好看，也可以最后摆上鳗鱼。

鸡蛋成形即可，不需要全熟。

如果柴鱼酱油不方便购买，可以使用其他口味较淡的酱油。

第四章 挚友亲朋齐欢聚，体面快手宴客菜

信手拈来的炫技菜

过节回家的时候，是不是很羡慕家里的长辈们会做几道拿手的看家菜？想不想今年回家露一手？本章为你精心准备了8道厨房“小白”也可以轻易上手的炫技菜，从惊艳冷菜到看家大菜、星级汤品，应有尽有。回家赶紧试一试，宴请宾客时可大显身手！



看家大菜

所谓“炫技菜”，就是通过成品就能感受到制作过程的复杂，因此海鲜、肉类常常成为看家大菜的主角。清蒸螃蟹、香辣蟹太常见，不能显出你高超的厨艺，那就做一道桂花螃蟹；炖羊肉听起来十分家常，那就分为四部曲做一锅暖暖的羊肉炉吧！

桂花螃蟹





食材



螃蟹2~4只（梭子蟹、面包蟹等肉蟹即可）



洋葱1/2个

[image]

面粉适量

[image]

鸡蛋2个



调味料

[image]

香油10毫升



酱油15毫升



白砂糖30克

[image]

乌醋22.5毫升



蒜6瓣



植物油15毫升（炒制）1000毫升（油炸螃蟹）



葱1段

[image]

小米辣椒4根

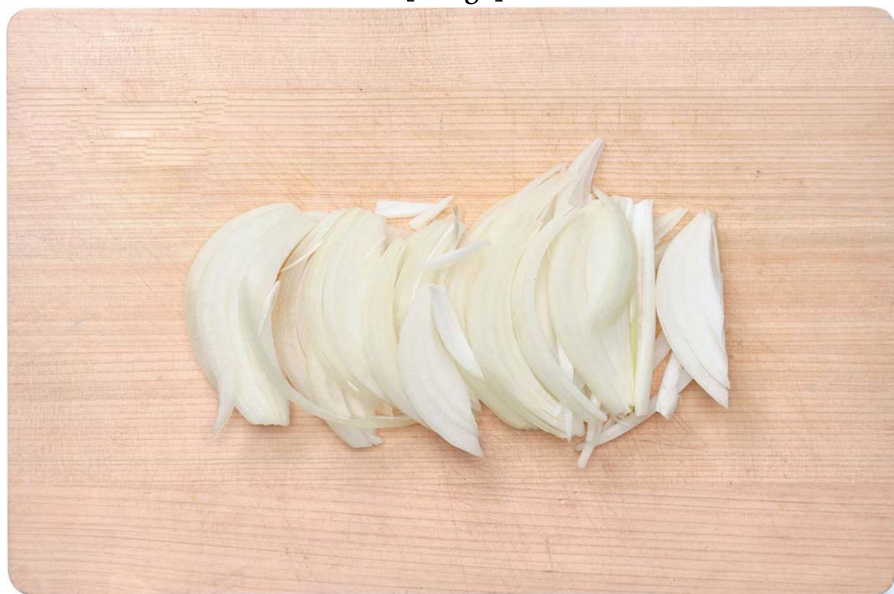


步骤

① 处理食材

螃蟹洗净剁块，处理干净，洋葱洗净切丝，蒜切小块，辣椒洗净切段，葱洗净切块，鸡蛋打散。

[image]
[image]





② 炸螃蟹

锅中加入大量的植物油，油温合适的时候，加入蘸过少量面粉的螃蟹，大火油炸1分钟左右翻面，淋上打好的鸡蛋液一起炸熟，起锅沥油。











③ 炒螃蟹

锅内倒15毫升植物油，放入蒜、辣椒、洋葱大火炒出香味，再加入乌醋、酱油、白砂糖和适量的水，放入炸好的螃蟹、葱段，翻炒一下即可盛出。



[image]
[image]



柯老大说

烹饪时间：约20分钟。

本配方适合2~3人享用。

桂花螃蟹颜色红亮，经过炸制的蟹壳和蟹肉都变得酥脆，兼具颜值与美味。

测试油温可拿干净的木筷戳在油中，筷子周围冒小气泡，此时油温为160～180度，是比较适宜油炸食材的温度。

炸海鲜的油不能重复使用，所以炒螃蟹时需要重新倒油。

这款桂花螃蟹中并没有使用到桂花，名字的由来是因为散落在螃蟹旁的炸鸡蛋碎末很有桂花的意境。

如果乌醋不方便购买，可以用镇江醋代替。

台湾羊肉炉四部曲

[image]

第一步：制作羊骨药膳汤



食材



羊骨头4块（约350克）



调味料



葱1段



老姜1块（约100克）



米酒1瓶（600毫升）



“十全大补药”

[image]

川芎3克



白芍5克



熟地10克



炙甘草5克



黄芪10克



肉桂5克

[image]

桂枝5克

[image]

草果3克

[image]

红枣20克



人参10克



白术10克



陈皮10克



枸杞10克



茯苓10克



步骤

① 锅中放入清水，将羊骨头与陈皮一起入锅氽烫10分钟，取出羊骨，漂洗干净，沥干水分备用。



② 将除红枣与枸杞之外的中药材放入纱布袋内。

③ 向锅内倒入一瓶米酒（600毫升）及1800毫升水，再放入药材包、红枣、枸杞、羊骨头、老姜、葱，小火熬煮2小时。





第二步：羊肉炉制作



食材



带皮羊肉500克



调味料



陈皮10克



老姜1块（约150克）



葱1段



米酒1/2瓶（300毫升）



胡麻油20毫升



羊骨药膳汤（第一步所得）



步骤

① 处理食材：羊肉切块，姜洗净切片，葱洗净切段。



② 将羊肉与陈皮先放入沸水内汆烫10分钟，取出沥干水分备用。

③ 老姜用胡麻油爆香。



④ 加入羊肉炒香，后加入米酒及羊骨药膳汤，盖上锅盖小火煮1小时即可。



第三步：羊肉炉蘸酱



调味料



麻油腐乳25克（带汁）

[image]

辣豆瓣酱22.5克



二砂糖[image]10克



香油5毫升



步骤

将所有调味品全部搅拌均匀即可，食谱中各调料为参考量，可根据个人口味调整。

第四步：羊肉炉火锅



食材



火锅料1包



步骤

在第二步做好的传统羊肉炉中加上自己喜欢的蔬菜和火锅料等，边煮边吃边加料。

[image]



柯老大说

烹饪时间：约3小时20分钟。

本配方适合5~6人享用。

羊肉炉煮好的上层油脂可以加上少许高汤一起拌面线吃，味道非常好！

传统羊肉炉就是羊肉加药膳汤，没有添加其他的食材，主要注重药膳疗效，补虚劳，补气血。

食谱中的药材比例仅供参考，也可以就个人体质请中医师开药方做药膳。

第一步中用到的“十全大补药”，可以起到祛寒、去腥的作用，如果药材不方便购买，可不加。

咖喱牛肉汤





食材



熟牛腱子1/4副熟牛筋100克



番茄2个



芹菜1把



洋葱1/2个



口蘑10~15个



欧芹（巴西里）15克



调味料



意大利香料[image]5克



植物油30～45毫升



盐15克

[image]

黑胡椒粉5克



咖喱粉20克



步骤

① 处理食材

将熟牛腱子、熟牛筋切成丁状，番茄、洋葱、口蘑洗净切成丁状，芹菜洗净切段，欧芹切成末。





[image]

② 煮汤

锅中倒入植物油，油热之后加入番茄、芹菜、洋葱、口蘑，中火炒至食材略微变软，加入咖喱粉炒香；随后加水没过食材，煮开后往锅里放入牛腱子和牛筋，加入意大利香料，小火煮约40分钟。



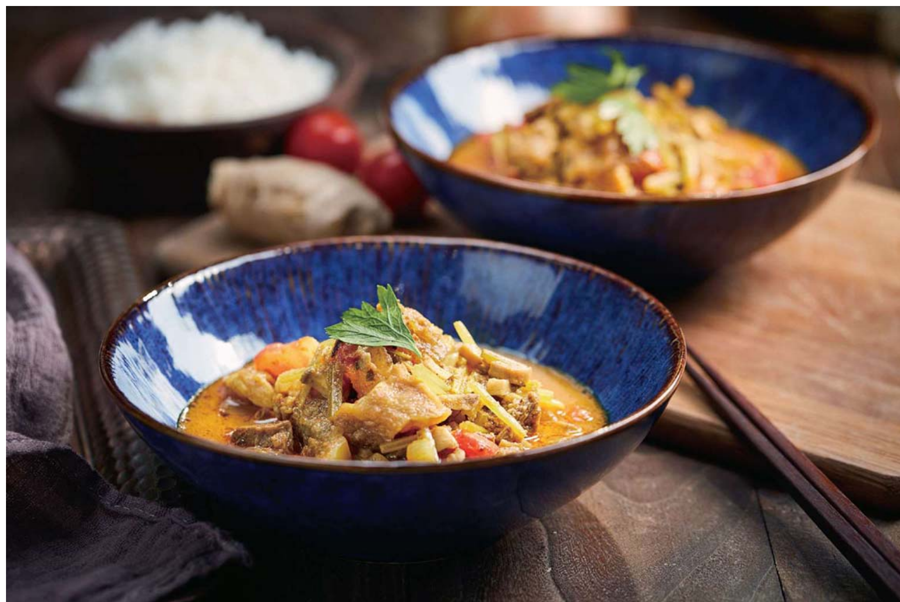




③ 调味

煮至牛肉用筷子可以轻松扎透后，放入盐、黑胡椒粉调味，撒入欧芹末，翻动几次，即可关火出锅。





柯老大说

烹饪时间：约1小时10分钟。

本配方适合3~4人享用。

这道菜使用了咖喱粉和意大利香料两种特殊调味料，使牛肉汤香气非常浓郁。咖喱汤的橙色，配上番茄的红色、欧芹的绿色，让这道菜色彩丰富，更加诱人。

生牛腱子、生牛筋做法：

大火将水煮开，放入牛筋、牛腱，再次煮开后转小火煮一个半到两个小时，用筷子戳肉可以戳透且没有血水即为煮好。

咖喱牛肉汤中加少许意大利香料，可以很好地调节菜品的味道，使得菜品的口感更好，口味更加丰富！

1. 二砂糖是蔗糖第一次结晶后所产的糖，具有焦糖色泽和香气。——编者注

2. 意大利香料包含百里香、迷迭香、牛至等，可以在超市购买。——编者注

柯老大独创

常见的花甲鸡多为酱香口味，而花甲鸡焖笋这道菜则通过加入清香脆嫩的竹笋和玉米笋，外加简单的调味料，营造出鲜美醇厚的味道，让你品尝到食物本身的鲜味。

花甲鸡焖笋





食材



竹笋1包



花甲（花蛤）20只



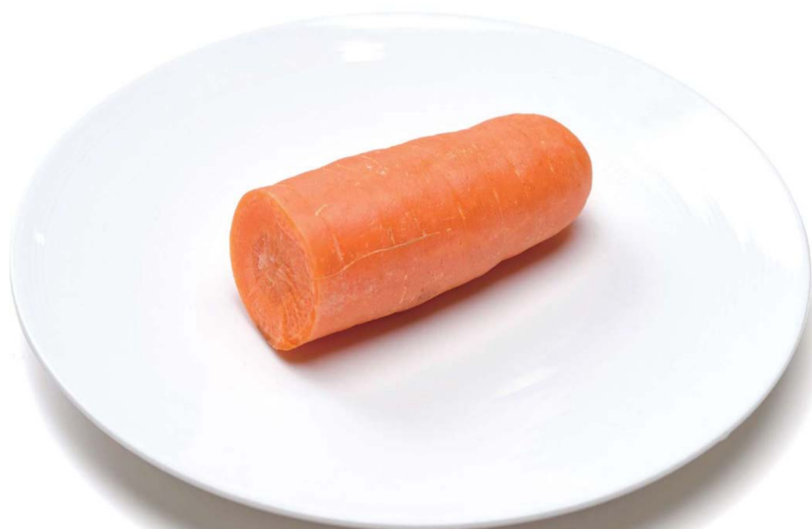
木耳1把

[image]

鸡腿1~2只



玉米笋5根



胡萝卜1/2根



调味料



植物油15毫升



盐5克



米酒30毫升



白胡椒粉3克

[image]

香油5毫升



葱花适量

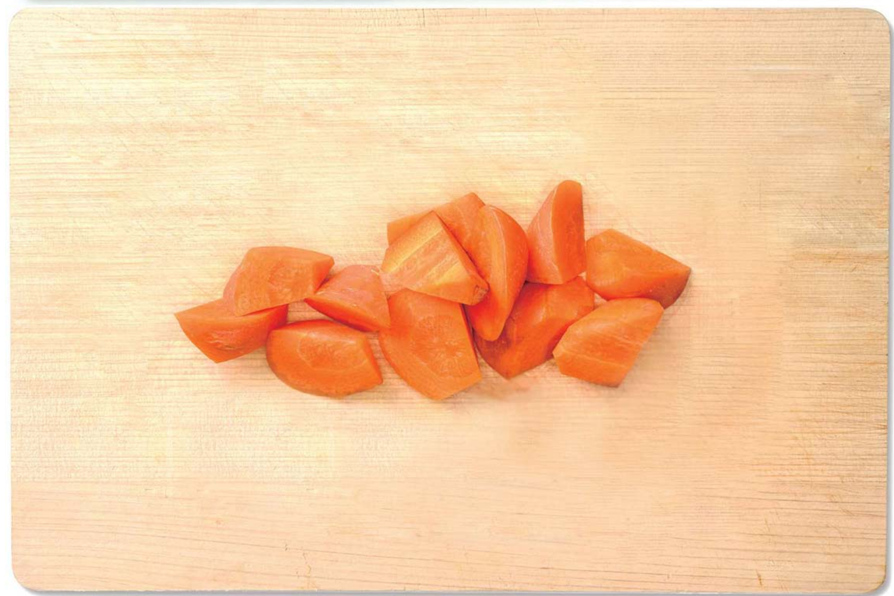


步骤

① 处理食材

鸡腿洗净切块，竹笋切块，胡萝卜洗净切块，木耳洗净泡软。









② 炒制食材

锅热后倒入植物油，油热后放鸡腿，鸡皮面朝下放置，中火煎至微焦状，再翻面煎至上色，随后依次加入竹笋、玉米笋、胡萝卜、木耳，一起拌炒后，加入可淹没食材的水，盖上锅盖焖煮5分钟。






[image]

③ 煮花甲

焖煮至食材变软后加入花甲，炝入米酒，加入盐、白胡椒粉，中火焖煮至花甲全熟全开，再淋上香油，撒上葱花即可。


[image]

柯老大说

烹饪时间：约20分钟。

本配方适合2～3人享用。

花甲鸡焖笋味道鲜美，操作简单。

掌握焖煮花甲的火候非常重要，时间过长口感会变硬，只要开口即可调味出锅。

鸡腿肉要提前用厨房用纸吸水，避免油煎时油花四溅。